

من رسائل القديس صفرونيوس القصيرة

علاج الكآبـــــــــة

من رسائل القديس

الأب صفرونيوس القصيرة

من صفرونيوس إلى الإخوة الذين في دير المبتدئين.

١– سلامٌ في الربِّ إله كل تعزية، الذي إذا تركناه، هاجمتنا الأحزان وباغتتنا التجارب.

ليمنح لنا الرب يسوع بصليبه وبموته هدوءَ الجسد والروح، كما قال رسوله المجاهد: "الذي مات قد تبرأ من الخطية"؛ لأن الموت الطبيعي يقتل الشهوات الطبيعية. أما الموت مع المسيح، فهو التخلي عن الحياة الفاسدة، هذا يحيي الروح والجسد، وينقل الإنسان إلى الحياة الجديدة.

٢– الكآبةُ التي تباغتنا على حين غرةٍ، وتصرعنا مثل جزارٍ يذبحُ شاةً، هي إمَّا من العدو، وإمَّا من البقايا الطبيعية الآدمية القديمة.

فإذا كانت من العدو، فإن النفس تحسُّ بأنها محاصرةٌ من الخارج، ولكنها ترى ينبوع سلام الروح القدس يتدفق فيها، ولذلك إذا جزعتْ تفيق فوراً، والعدو لا يقوى عليها، ولا يقدر أن ينهب أمتعتها، إلاَّ إذا غادر القوي مكانه وتركه خاوياً. وهكذا، إذا غادر العقلُ ميناءَ سلامه وعاش في خواء، فإن أصغر الأرواح المعاندة تصرعه وتقوى عليه. أمَّا إذا ظل العقلُ في شركة السماويات، فإنه قد يُباغَت من الدار الخارجية، ولكنه من الداخل يظل في هدوء السماويات وعدم انزعاج، وحِفظ القوة الإلهية التي تضبط كل شيء داخله.

٣– الإخوة الذين ساروا في طريق الشيوخ يلزمهم حرص الشيوخ، وهؤلاء كانوا يدركون أن العمل اليدوي وقراءة الكلمة والجلوس عند المدبِّرين، هو زوايا البيت الذي يرتفع عليه هيكل الله، أي الحياة الجديدة. أمَّا غير ذلك، فلم نسمع به في الرهبنة.

٤- ولذلك عندما تُقاتُلنا الكآبة ويُهاجمنا روح التثاقُل وعدم الاهتمام، فإننـــا يجب أن نُسرع ونتأمل ذواتنا ونفحصها جيداً، لئلا تكون هناك شهوةٌ قديمةٌ لم تتحقق، أو رغبةٌ مستترةٌ تذكرناها بحزنٍ، أو مال عقلُنا إلى السيرة الماضية، وهان علينا أن نعيش في التجرد.

٥- إذا دامت الكآبة، فالأكل والنوم نافعٌ لنا، ولكن بدون إفراط. وراحـــة العقل في النوم تفيد الحياة الداخلية للاتزان. أمَّا التسبيح والترتيل، فهو مثل مَن يفـــك أسيراً من قيده ويطلقه إلى عنان السماء.

٦- وقت الراحة يكون اختباراً للاحتراس واليقظة. لأن في راحة الجسد فائدة عظمى للذين يكتئبون. والإخوة الذين يُهاجَمون بالكآبة، علـــيهم أن يمتنعـــوا عـــن الأعمال الشاقة، وأن يهتموا بالبيعة وحُسن ترتيب الكتب، ونظافة الهيكل، أو الاكتفاء بالمرور على القلالي لخدمة الشيوخ الذين يحتاجون إلى خدمة. أمَّا الصوم، فهو لا ينفع، ليس لأن أكل الطعام يقود إلى البهجة، وإنما لأن الانقطاع عن الطعام قد يزيد الكآبـــة الداخلية. فالقلب الكئيب قد يجرَّب بالتذمر، ولذلك، قلة الطعام تجربةٌ له، ولا تعـــود عليه بالنفع.

٧- السجودُ مفيدٌ جداً لأنه يحرر الجسد من الثقل، ولذلك تناوَل الطعـــام في الصباح ونصف النهار، واستعد للسجود في المساء بالامتناع عن الطعام لكي يتحـــرر الجسد من ثقل الطعام.

٨- الذين لا يجحدون ذواقم بإفراطٍ قاجمهم الأحزانُ والكآبة بقوة؛ لأن الإرادة لم تتحرر، ولا زال عندهم حساب الربح والخسارة. هؤلاء يحتاجون إلى دواء الصليب المحيي لكي تشفَ طبيعتهم من التعلق بالأمور الفانية.

٩- أمَّا السيرُ في البرية، فهو دواءٌ للعقل قبل أن يكـــون عمـــلاً للجســـد، والاهتمام بجمال الخليقة والشكر على عطايا الله الصالحة، يحرر القلب من الكآبة.

١٠– علينا أن نداوم السهر على أنفسنا، لا لكي نهرب من الكآبة أو من الأحزان، فالهروب لا يجدي، وإنما نسهر على أنفسنا لئلا تتسلل إلينا محبة العالم، ونجد أننا ابتعدنا عن الله قليلاً قليلاً مثل قارب بلا مرساةٍ، تجرفه الأمواج الصغيرة بهدوءٍ، وبعد أيام تجده في عرض البحر، وفي وسط العواصف.

١١– الذين يعودون إلى الله يجدون دائماً سلاماً وفرحاً في توبتهم، أما الذين تملأ العظمةُ قلوبهم ويجزعون من سقوطهم، فهؤلاء تقاتلهم الكآبةُ وتقودهم لليأس. نحن لا نفرح إذا سقطنا، ولا نفرح إذا عزمنا على التوبة، وإنما نفرح لأن باب رحمة الآب السماوي مفتوحٌ على الدوام، ولن يغلق إلاَّ يوم الدينونة. وطالما أن يوم الدينونة لم يحضر، فليكن لنا رجاءٌ في رحمة الرب الذي يجذب إليه كل الخطاة.

١٢– الصلوات، لتكن بقدر؛ لأن الإطالة في الصلوات لا تفيد الذي ملأت الكآبةُ قلبه، وإنما لتخدم القراءة أكثر؛ لأن البحث في كلمة الله يجعل الإنسان يفقد الشعور بالكآبة. وإذا امتلكنا السلام والتعزية، فلنفرد قلع قارب الصلاة والتسبيح لكي نُبحر بعيداً عن المياه الراكدة.

١٣– زيارة الإخوة في القلاية، لتكن في حذَرٍ ويقظةٍ.

وإذا كانت لدينا روح الشركة الحقيقية، فالكلام مع المبتدئين التائهين ينفعهم لئلا يكون لديهم رجاءٌ كاذبٌ بأن الرهبنةَ تخلِّص الإنسانَ من التجارب، أو ترفع عنه أحزان الحياة. فالأحزان الناتجة عن الخطية أقوى من مشاكل الحياة؛ لأن أحزان الخطية لها جذورٌ في قلب الإنسان، أما أحزان الحياة اليومية، فهي تعبُر وتتغير ويجد الإنسان في قلبه قوةً على مقاومتها. لكن الخطية تقود إلى برودة القلب وعدم الاكتراث والاستخفاف، ثم تسكب الأحزان في القلب؛ لأن المشورة الفاسدة لم تنجح، ولأن الضمير أخذ ما ظنَّ أن فيه سعادته ووجده غير كامل، أو أن الإنسان تذوَّق الشرَّ ووجده غير كافٍ، فظل ينحدر باحثاً عن السعادة حتى تلاشى الإحساس بالحياة القديمة التي تعود وتقابلنا، إذا لم نسلك بفطنةٍ وحكمةِ الروح.

الأحزان التي تأتي من الخطية، تؤكد أن الإنسان لم يُخلَق للشر والفساد، وإنما خُلِق لله وعلى صورته.

١٤– علينا أن نفحص دائماً عن نيتنا الداخلية: نرى أين هي، وما هو مصدر فرحها وعزائها، فإن كان فيها بقايا العالم أو رغبةٌ في الأمور غير السماوية، فلنعلم أن الأحزان والكآبة، لن تكون بعيدةً عنا.

١٥– الذين يسقطون بالجملة في براثن الكآبة ولا تقوى الإرادة عندهم على شيء، يُوضَعون مع الإخوة المرضى، ويأخذون الطعام معهم حتى ينالون السلام.

إله كل تعزية يحفظنا بقوته، ويدبِّر حياتنا برحمته.

صلوا لأجلنا؛ لكي ننال الفرح من الله، فلا تقوى علينا الأرواح المعاندة.

+ + +